



スクールカウンセラーだより

臨床心理士・公認心理師

やぎじゅんこ たかいみか
八木順子・高井美佳

こんにちは。前回、目標の話をしました。みなさんは目標を達成しようとがんばり続けていますか。続けるためには、やる気を高めることが大切になります。今回は、どうしたらやる気は続くのか、ということについてです。

途中で終わっちゃった・・・という人も、もう一度やる気を出すことをイメージしながら、一緒に考えてみてください。



どうして続かなかったのか、続いているのか、考えてみてください



ぶたさん

漢字テストで毎回100点をとることを目標にしたけど、2回目で85点だった・・・もうがんばる気がなくなったよ～

コアラさん



毎日、ダンスのレッスンを15分やることを目標にしました。おどりがかった曲がうまくおどれるようになってうれしい！



うしさん

電車が大好きなので、新幹線のことを自由帳にまとめることを目標にしていたら、もう、5種類も新幹線のことを書くことができました！

さて、いろいろとイメージできたでしょうか。

目標にしたことを続けるのは、本当に大変なこと。しかし、自分のところからわいてくる『やる気』、これを心理学では、『内的モチベーション』とよびますが、これが高くなると、続けることが楽しくなってくるようです。

ポイントは、

- ① おもしろいと思えていますか？
 - ② 自分で「できるようになっている」と感じていますか？
 - ③ 自分のことは自分で決めていますか？
- という3つのようです。この3つを考えながら目標をたてると、長続きするかもしれません。

【保護者の皆さま】

こんにちは。今回も前回に引き続き、自分や周囲の人の心を元気にする、ということについて考えてみたいと思います。

今回は、元気を引き出すことに直結していると思われる、『充実』ということを考えてみたいと思います。

こころの元気を引き出す公式

前回、『希望』についてお伝えしましたが、いくら「うまくやれそうだ」と希望を持っていたとしても、結果として得られるものが魅力的でなければ気分はあがりません。そう考えると、『充実している』と感じられることも、こころの元気に大きく影響していると言えるのではないのでしょうか。

アメリカの心理学者ジョン・トキンソンによると、『やる気(=こころの元気)』は『期待(=希望)』と『価値(=充実)』の掛け算で決まるのだそうです。

『やる気』=『期待(希望)』×『価値(充実)』



『期待(=希望)』は、自分にできそうだと感じることができるかということであり

『価値(=充実)』は、それを達成した時のメリットがどんなものであるか、得られるものが魅力的なものであるか、

ということです。そして、ポイントは掛け算になっているという点です。片方がとても高くても、もう片方が「0」であれば、やる気は「0」になってしまいます。「やる！」という『希望』と、それに加え、「あれ素敵！」とか「こんな楽しいことが待ってるよ」といった『充実』の2つがセットでないと、『やる気』には結びつかないということになります。

やらなくてはならないけれど、やる気の出ない場合は、もう一度、「期待(=希望)」と「価値(=充実)」という観点から考えてみると、どうしたらやる気が出るのかが見えてくるかもしれません。

やる気を維持できる人はどこが違う？

やる気を維持するために、お子さんや自分に対してご褒美を考えることがあります。それはそれで、とても良

い方法だと思います。しかし、ご褒美を続けていると、「あれ？効果がなくなってきたのでは・・・」と感じる時があるのではないのでしょうか。

心理学では、人をやる気にさせることを、『動機づけ』といいます。そして、自分自身の中にある関心や興味、意欲による内部から湧き出てくるやる気を『内発的動機づけ』と呼びます。また、報酬や評価、罰則といった外部からの要因によって行動を起こす意欲が高まる、つまり自分以外の影響を受けるやる気を『外発的動機づけ』と呼びます。お子さんの場合では、本が好きだから毎日読んでいる、算数の問題が解けると嬉しいから、ドリルを5ページ進める、というのが『内発的動機づけ』であり、子どもが好奇心を持つことを尊重し、「どうして？」と一緒に考える機会を得ることができます。一方、テストで良い点を取ればお小遣いがもらえる、お手伝いをしたらお菓子がもらえる、などは『外発的動機づけ』で、すぐ効果が表れますが、本当に興味がある物事に向き合っているわけではないため、長続きしません。



つまり、より強いやる気を持ち続けることができるのは、『内発的動機づけ』を持っている場合ですので、『外発的動機づけ』でやり始めたことも、『内発的動機づけ』に移行していくことが必要になります。『内発的動機づけ』がもてるようにするポイントは以下の3点になります。

- ① 「面白い」と思わせること
- ② 「成長している」と実感させること
- ③ 「自分のことは、自分で決めている」という感覚をもたせること

充実感を持って、『内発的動機づけ』によるやる気を出していく工夫をしてみると、いろいろと長続きしやすくなるかもしれません。

よろしければ参考にしてみてください。